

# 歯っぴい～すまいる

Miyako・Shimohei-Dental-News

宮古保健所・宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村・川井村

## 第5号

### 歯の衛生週間フェスティバル

お口の無料健診・相談会

◇6月2日(金)～9日(金)むし歯予防図画・ポスターを展示。(宮古下関伊地区の小中学生の作品です。)

日時；6月4日(日)9:00～13:00

場所；マリンコブドラ2階催事場

## ひろがれ!! 歯みがきボランティア 住民と歯科保健関係者が一緒に事業を展開

宮古市田老地区では、住民も一緒に事業を進めていこうと始めたのが「みんなの歯ぴかぴか運動」です。「幼児期のブラッシングはまず習慣づけから」という観点に立ち、子どもたちに口の中を清潔にする気持ちよさを体験させることを第一目標に掲げ、スタートしました。田老児童館・田老保育所の子どもを対象に昼食後、保護者とボランティアや関係職員とで週1回、子どもたちの仕上げみがき（染め出し、仕上げみがき、フロッシング）をし、必要に応じて保護者に指導するというものです。歯科医師や歯科衛生士、保健師のほか、ボランティアとして、看護師や保育士が参加しています。3年目からは児童館においては保護者会が実施主体となり活動しています。活動を実施して、「親子とも歯みがきを丁寧にやるようになった。」「子どもが歯みがきを進んでするようになった。」「子どもの方からむし歯を教えられて、ひどくならないうちに治療することができた。」等、みんなが歯の健康に関心をもち、気づかうようになりました。この輪を拡げようと現在では、宮古市の佐原保育所は2年目、藤原保育所でも今年から実施しています。今後も、歯みがきボランティアが活動のリーダーとなり、事業をさらに発展させていくことが期待されます。



### ● みがいていても、みがけていない

#### ◎歯垢のたまりやすいところ



ほとんどの人が1日2回以上みがいているのですが、みがき残しが多いのが現実です。ものを食べたらずきに、歯垢のたまりやすいところを重点的に、ていねいにみがきましょう。

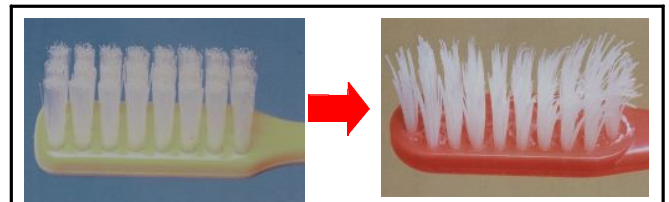
歯ブラシをスライドさせる幅の目安は、**歯2本分**です。

### ● 歯ブラシは、こまめに交換を・・・

歯ブラシは古くなると機能が弱まり、同じ時間みがいていても、歯垢をしっかりと落とせません。

歯ブラシの交換時期は、みがき方やみがく回数によりさまざまですが、**少なくとも1ヶ月**を目安に新しいものと交換したいもの。柄の背中からみて毛が見えたら交換。

毎月の交換日を決めておくのもいい方法では…？



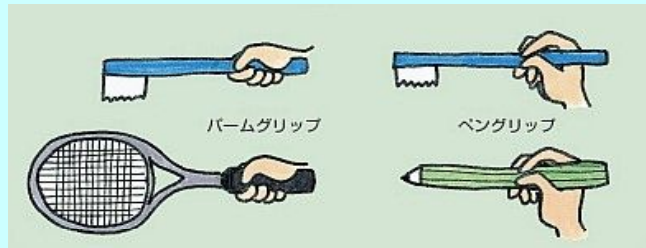
新しい歯ブラシも  
使っているうちにこうなります!!

● **かかりつけの歯科医院をもちましょう。**

● **お口の健康増進のため誕生日歯科健診!!**

# ワンポイントアドバイス

## < 歯ブラシの持ち方 >



**パーム(グーでにぎる持ち方)**は力が入りすぎる傾向があるので、**ペン(えんぴつ持ち)**を主体にして必要に応じて**パームグリップ**を使う、というようにします。

歯ブラシを歯面に当てる圧力は、およそ200gです。実際に「はかり」に歯ブラシを押し当ててみて、その力加減を実感してみてください。おどろくほど弱い力であることがわかれると思います。**ペングリップ**ですと無理な力がかからずに、効率よくみがけるはずですよ。

## 「歯の定期健診」について



私の趣味を紹介します。休日にはふらっと溪流釣り(ざっこ釣り)に出かけることを楽しみにしております。

目標は10匹ほどですが、目標数値が高すぎるのなかなか達成できていない状況です。

それでも、川べりで一人「握り飯」を食べることは、別な意味での楽しみをまた、格別なものにしてくれます。その後、高齢である私にとって必要な物といいますと“楊枝”があります。あいにく楊枝を持参せずまた、歯ブラシもないことから、近くにある「柳などの小枝など」を切って楊枝代わりにしています。ふと歯ブラシのない時代のお口の状態は、どのようだったか不思議に思います。やはり定期的な歯の健診が大切ですね。6ヶ月に1度は歯の健診にいきましょう。 < 田野畑村生活福祉課長 穂高正実 >

## 歯によいおやつ、悪いおやつ

食品名				
歯垢や酸を作らない力	◎	△	×	×
むし歯になりにくさ度	○	○	△	×
総合評価	◎	○	△	×

意外に見落としがちなのが、ジュースや炭酸飲料などの飲み物。スポーツドリンクやイオン飲料、乳酸菌飲料にも注意が必要です。せっかくお菓子を控えても、これらを習慣的に飲んでいたので、やはりむし歯の原因になってしまいます。

寝る前に日常的にとっていると、歯が溶けてしまうほどのひどいむし歯になることもあります。

【スティックシュガー1本8g】➡

宮古歯科医師会ホームページのURLは、<http://www.miyako-da.jp> です。

「歯っぴい～すまいる」をご覧になってのご感想を、HPにお寄せ下さい。